

# YOGA RAUM - NEWSLETTER

YOGA-RAUM.EU-HAUPTSTR. 62-KRIEGSTETTEN-079 287 39 60



Juni 2018

जबन जोर होनन लनइतेन झुंकेरीतेन  
उने होतेन लतेन कौनेन.  
वेकन इतीतेन जोर हइ न जेदेर ली तुन.  
हेरलनन हेइइइ

Liebe Yogis, liebe Yoginis

Was denken wir eigentlich tagesin, tagaus? Was denken wir dann, wenn wir nichts Spezielles denken? Wie oft hängen wir dann kleinen und grossen Sorgen nach, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Damit schleichen sich negative Gefühle und Stimmungen zur Hintertür herein und verderben uns den schönsten Tag. Ich weiss, es braucht sehr viel Disziplin und Kraft, sorgende, negative Gedanken loszuwerden. Yoga lehrt uns, voll im Augenblick zu leben. Wenn wir das üben, dann haben negative Gefühle und Gedanken kaum mehr Zeit, und nach einer Weile läuft unserer innerer Computer nach einem neuen Programm. Wir alle sehnen uns nach Geborgenheit, Harmonie und Liebe. Ich denke das ist ein ganz natürlicher Wunsch, ein Urbedürfnis von uns Menschen. Yoga führt uns immer wieder in unseren innersten Kern, den wir immer bei uns tragen und zu dem wir immer Zugang haben. Vielleicht weisst du aber nicht (oder nicht mehr), wie du diese Türe öffnen kannst oder hast den passenden Schlüssel dazu verloren. Wenn wir Yoga üben, öffnen sich plötzlich diese Tore, oft wenn wir es am wenigsten erwarten. In den Momenten der Stille, in der Meditation, im Zustand des Seins, da wo nichts richtig oder falsch ist, da wo wir nichts müssen oder sollen, da entsteht Friede und Ruhe in uns. Diese positiven Eigenschaften strahlen wir wieder aus und geben sie unbewusst weiter an unsere Umgebung.

Ich freue mich immer wieder auf Euch, auf und neben der Yogamatte.

Bis bald, euer Michèle

---

Alles neu macht der Mai - es ist geschafft!

Die neue Webseite ist online

[www.yoga-raum.eu](http://www.yoga-raum.eu)

---

Herbst - YOGA - Retreat

Mittwoch - Sonntag 3. - 7. Oktober 2018 / 4 Nächte

Villa Unspunnen, Wilderswil

Nimm dir ein paar Tage für dich und Yoga - das tut gut und gibt Kraft!

Juhuii! Für das lange Wochenende im Herbst sind die Hälfte der Plätze vergeben. Gerne darfst auch Du noch dazu kommen. Und wenn du eine Begleitperson mitnimmst umso besser.

Entspannen - Auftanken - Erholen / Raus aus dem Alltag

Auf dich wartet eine Auszeit mit täglichem Yoga fernab von Lärm und Hektik. Die Villa Unspunnen ist ein Ort der Stille, der Begegnung und der Inspiration. Schöne

Meditationsweg der dich einlädt der Liebe und ihren vielfältigen Facetten zu begegnen. Wir üben im lichtdurchfluteten Yogaraum oder draussen in der Natur und tauchen jeden Tag tiefer in die Vielfalt des Yoga ein.

Freiwillige geben für diese Zeit ihr Handy ab und lernen wieder offline zu sein. Dafür geniessen wir die besondere Atmosphäre der Villa, das wohltuende Alleinsein und die inspirierende Gemeinschaft. **Begleitpersonen, die nicht am Yoga teilnehmen möchten, die einfach die Ruhe, das Essen und/oder die Bergwelt geniessen wollen, sind ebenfalls willkommen!**



Kurs: jeden Tag Yoga, Meditation und Tiefenentspannung und auf Wunsch eine kurze Thai Yoga Massage pro Person CHF 320.-

Kost & Logis: diverse Zimmer mit Vollpension von CHF 364.- bis CHF 560.-

---

## Yoga am Äschise (Kraftort)

**jeden Freitag 19–20h (bis Ende Mai bereits um 18h)**

bei schönem Wetter im Strandbad

Herzlich willkommen im Open Air Yoga! Das Strandbad am Äschisee hat seine Tore wieder geöffnet und wir hatten einen wunderschönen Saisonstart letzten Freitag.

Hier Yoga zu üben ist ein besonderes Erlebnis. Auf weicher und flacher Wiese, ohne Begrenzung durch Decke und Wände, das gibt uns Raum für Ausdehnung und macht uns frei. Mit herrlichem Blick auf den See oder in die Bäume üben wir Hatha Yoga. Du kannst dich jeden Freitag neu entscheiden mitzumachen. Bitte nimm wenn du hast, deine Yogamatte mit. Du bezahlst den Badieintritt und für die Yogastunde nimm bitte 15.- möglichst passend mit.

Anmeldung bis jeweils Freitag Mittag: 079 287 39 60

---

## Power Yoga jede Woche am Montag 12.10 und Dienstag 19.30

Hast du Lust auf Power Yoga? Bist du SportlerIn, joggst du viel und möchtest mit Yoga deine Verkürzungen angehen? Bist du ein Mann oder eine Frau die eher nach dem Yang Prinzip, mit bewusstem Kraftaufbau üben möchte ohne sich auszupowern, sondern vielmehr um Energie, Flexibilität und innere Ruhe zu gewinnen? Arbeitest du in der Nähe von Kriegstetten und hast Zeit während der Mittagspause am Montag Yoga zu üben? Oder ist dir der Dienstag Abend nach getaner Arbeit lieber? Bist du bereits in einer Yogaklasse und einfach mal neugierig, wie Power Yoga geht? Oder ein Wiedereinsteiger und Lust auf etwas Neues? In jedem Fall bist du herzlich willkommen in unseren Power Yoga Stunden. Wir üben in kleinen Gruppen. Melde dich einfach vorher für eine Probelektion an: [michele@yoga-raum.eu](mailto:michele@yoga-raum.eu) Ich freue mich sehr auf neue Gesichter.

**Weitersagen erlaubt. Vielen Dank!**

---

# YOGA-STUNDENPLAN BIS 6. JULI 2018:

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.

Probelektion CHF 25.- Melde Dich jetzt an:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee
Mo – Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum

---

Hatha Yoga:	Sonnengruss, Körperübungen, Atmung und Entspannung – für alle geeignet
Power Yoga:	Mantra, Yoga-Flow, Ujjayi Atmung, Entspannung – für alle und eher Sportlichen geeignet
Slow & Deep:	Tiefendehnung am Boden, Atmung, Entspannung – für alle und für ältere Menschen geeignet
Meditation:	in Bewegung, Wechselatmung, Adhara-Meditation – für alle geeignet
Yoga Nidra:	Geschichte, Meditation, Tiefenentspannung, Tee, keine Körperübungen – für alle geeignet
Open Air Yoga:	Yoga in der Natur im Strandbad am Äschisee, Kraftort – für alle geeignet
Thai Yoga Massage:	Druckpunkt-Massage, Blockaden der Energiekanäle werden gelöst – für alle geeignet

---

## Thai Yoga Massage

### Termin nach Vereinbarung Montag – Freitag

Lass dich berühren und geniesse es einfach nichts tun zu müssen! Die Thai Yoga Massage wird bekleidet am Boden auf einer Matte durchgeführt. Mit rhythmischem Druck mit den Handballen, Daumen, Ellbogen und Füßen werden die Sen-Linien entstaubt; werden Gelenke sanft mobilisiert und Gewebe gedehnt. Deine Energie wird wieder ins Fließen gebracht. Anders als die oft schmerzhaft Erfahrung die man womöglich in Thailand an einem Strand gemacht hat, ist die Behandlung sehr wohltuend, sanft und geht individuell auf den jeweiligen Körper ein. Probiere es einfach aus oder verschenke eine Massage.



## VORSCHAU 2019:

### Yoga Retreat im Tessin

20. – 27. Juli 2019, frei wählbar 7, 4 oder 3 Nächte

Vosa di dentro, Onsernone Tal

Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag. Raus in die wildromantische Natur des Tessin. Wir kommen zu Fuss an und entfernen uns Schritt für Schritt von der geschäftigen Welt. Mit Yoga, Meditation und Wanderungen nimmst du dir eine Auszeit und tauchst ein in diesen friedlichen Kraftort voller Magie und Ruhe. „Vosa di dentro“ bedeutet die „innere Stimme“ und ist ein Begegnungsort der sicher einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Nebst den Yogaeinheiten, kannst du wandern, baden im Fluss und die Stille geniessen.

Geschlafen wird im Dom, in der Jurte oder im Rustico (Gruppenunterkunft ohne Luxus), Sauna und Hotpot können gegen Gebühr benutzt werden. Wir bieten dir Erholung, Entspannung und Neuorientierung, gemeinsames Essen und anregende Gespräche. Auf Vosa di dentro lebst du in Gemeinschaft mit Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen. Schau dir bitte vorgängig die Informationen der Webseite [www.vosadidentro.ch](http://www.vosadidentro.ch) an.



# VORSCHAU 2020: NEU

## Pfingst - Wochenende im Entlebuch

**Freitag - Montag 29. Mai - 01. Juni / 3 Nächte**

### **Hollerbühl**

ist: Yoga - Meditation - Tiefenentspannung - ein aussergewöhnlicher Ort - abseits von Touristenpfaden - ursprünglich, friedlich, echt - gemütliches Gästehaus - begrüntes Seminargebäude - ein Zuhause auf Zeit - Freude

**Details folgen bald 😊**

---